Die Kunst des guten Lebens von Rolf Dobelli

VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM

Die Kunst des guten Lebens

52 überraschende Wege zum Glück
Von Rolf Dobelli



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Die meisten gutgemeinten Glücksratgeber beschwören die Kraft positiver Wunschvorstellungen – als könnte man sich ein besseres Leben mit fast zugekniffenen Augen erdenken. Dabei stehen unserer Zufriedenheit im Alltag meist ganz konkrete Hindernisse im Weg. Die Blinks zu Die Kunst des guten Lebens (2017) erklären, warum der Weg in ein gutes Leben eher über den Umgang mit diesen Hürden führt. Sie zeigen nachvollziehbar auf, welche Gedanken und Situationen du vermeiden kannst, um dich in kürzester Zeit besser zu fühlen.

Wer diese Blinks lesen sollte

Alle, die irgendwie unzufrieden mit ihrem Leben sind
Menschen, die ihr Glück selbst in die Hand nehmen wollen
Jeder, der herausfinden möchte, wie er sein gutes Leben täglich selbst sabotiert

Wer das Buch geschrieben hat

Rolf Dobelli lebt und arbeitet als Unternehmer und Autor in Bern. Er hat als Führungskraft u.a. für Swissair gearbeitet, bevor er 2011 begann, Kolumnen zum Thema „Klarer denken" für renommierte Blätter wie die FAZ und die Neue Zürcher Zeitung zu schreiben. Seine Bücher Die Kunst des klugen Handelns und Die Kunst des klaren Denkens wurden zu weltweiten Bestsellern.

Was drin ist für dich: Konkrete und realistische Wege zu mehr Zufriedenheit entdecken.

Das Streben nach Glück ist letztlich das, was uns alle antreibt. Entsprechend voll ist die Welt mit Ratgebern und Tipps, die gerne auf gelungene Beispiele wie erfolgreiche und reiche Menschen verweisen. Das Problem ist nur: Ganz realistisch gesehen werden die meisten von uns nicht das Glück haben, das nächste große Ding zu gründen oder ein Vermögen zu erben. Sind wir deshalb zu Tristesse und Unglück verdammt?

Rolf Dobelli sagt: „Natürlich nicht!" Diese Blinks bieten dir eine prägnante Auswahl der 52 Denkwerkzeuge aus seiner Kunst des guten Lebens. Sie erklären dir, warum Zufriedenheit weniger mit blumigen Wunschträumen als mit konkreten Hürden zu tun hat, die ihr im Weg stehen. Und sie liefern dir handfeste Tipps, die dich dabei unterstützen, dein ganz persönliches Glück zu finden.

In diesen Blinks erfährst du außerdem,

wie du am besten damit umgehst, wenn du im Urlaub dein Portemonnaie verlierst.

Die Kunst des guten Lebens
52 überraschende Wege zum Glück
Von Rolf Dobelli



Buch (Komplettfassung)
Worum geht's
Die meisten gutgemeinten Glücksratgeber beschwören die Kraft positiver Wunschvorstellungen – als könnte man sich ein besseres Leben mit fest zugekniffenen Augen erdenken. Dabei stehen unserer Zufriedenheit im Alltag meist ganz konkrete Hindernisse im Weg. Die Blinks zu Die Kunst des guten Lebens (2017) erklären, warum der Weg in ein gutes Leben eher über den Umgang mit diesen Hürden führt. Sie zeigen nachvollziehbar auf, welche Gedanken und Situationen du vermeiden kannst, um dich in kürzester Zeit besser zu fühlen.
Wer diese Blinks lesen sollte
Alle, die irgendwie unzufrieden mit ihrem Leben sind
Menschen, die ihr Glück selbst in die Hand nehmen wollen
Jeder, der herausfinden möchte, wie er sein gutes Leben täglich selbst

sabotiert

Wer das Buch geschrieben hat

Rolf Dobelli lebt und arbeitet als Unternehmer und Autor in Bern. Er hat als Führungskraft u.a. für Swissair gearbeitet, bevor er 2011 begann, Kolumnen zum Thema „Klarer denken" für renommierte Blätter wie die FAZ und die Neue Zürcher Zeitung zu schreiben. Seine Bücher Die Kunst des klugen Handelns und Die Kunst des klaren Denkens wurden zu weltweiten Bestsellern.

Was drin ist für dich: Konkrete und realistische Wege zu mehr Zufriedenheit entdecken.

Das Streben nach Glück ist letztlich das, was uns alle antreibt. Entsprechend voll ist die Welt mit Ratgebern und Tipps, die gerne auf gelungene Beispiele wie erfolgreiche und reiche Menschen verweisen. Das Problem ist nur: Ganz realistisch gesehen werden die meisten von uns nicht das Glück haben, das nächste große Ding zu gründen oder ein Vermögen zu erben. Sind wir deshalb zu Tristesse und Unglück verdammt?

Rolf Dobelli sagt: „Natürlich nicht!" Diese Blinks bieten dir eine prägnante Auswahl der 52 Denkwerkzeuge aus seiner Kunst des guten Lebens. Sie erklären dir, warum Zufriedenheit weniger mit blumigen Wunschträumen als mit konkreten Hürden zu tun hat, die ihr im Weg stehen. Und sie liefern dir handfeste Tipps, die dich dabei unterstützen, dein ganz persönliches Glück zu finden.

In diesen Blinks erfährst du außerdem,

wie du am besten damit umgehst, wenn du im Urlaub dein Portemonnaie verlierst,

warum du nicht jedem einen Gefallen erweisen musst, und

warum es nicht den geringsten Grund gibt, deine Nachbarn um ihr Auto, ihre Wohnung oder ihren Flachbildfernseher zu beneiden.

Glück ist kein Dauerzustand, sondern Einstellungssache.

Gut leben, glücklich sein – das wollen wir doch im Grunde alle, oder? Die Frage ist eher: Wie stellt man das an? Ist das eine Sache der richtigen Erziehung? Braucht man einfach nur genug Geld? Oder tragen wir die Fähigkeit zum Glücklichsein in den Genen? Rolf Dobelli hat noch eine andere Idee: Für ihn hat Glück damit zu tun, wie eine Person zum Leben steht und schwierige Situationen meistert.

Der ehemalige US-Präsident Eisenhower sagte einst: „Pläne sind nichts. Planen ist alles." Du kannst so viele Pläne schmieden, wie du willst – am Ende kommt immer alles anders. Glück bedeutet, sich damit abzufinden, statt irgendeinem Idealzustand hinterherzuhecheln. Setze deinen Fokus nicht auf die Jagd nach der einen, statischen Wunschvorstellung, sondern auf ihre konstante Korrektur. Je eher du lernst, deine Ziele und Wünsche immer von Neuem an deine tatsächlichen Lebensumstände anzupassen, desto besser. Das macht

dich flexibler und zufriedener als jemand, der sein Leben lang an einem unerreichten Ideal verzweifelt.

Zufriedenheit hat auch damit zu tun, wie du mit Unglück umgehst. Du kannst nicht verhindern, dass dir negative Dinge widerfahren. Du verlierst im Laufe deines Lebens Unmengen an Zeit, Geld und Energie für Unnötiges und Unvorhersehbares. Du kannst nur entscheiden, was du daraus machst. Die Methode des Mental Accounting – also der „mentalen Buchhaltung" – ist ein Beispiel dafür, wie du Rückschläge möglichst konstruktiv verbuchst.

Stell dir vor, dir wird im Marokko-Urlaub die Geldbörse geklaut. Du findest sie später wieder, aber das Geld ist weg. Jetzt kannst du das Erlebnis als gemeinen Raub verbuchen und dich den Rest deines Urlaubs ärgern. Oder du machst einen Strich unter die Sache und denkst dir, dass jemand anderes das Geld vermutlich dringender brauchte als du. Das ändert nichts an dem, was passiert ist – es ändert allerdings gewaltig, wie du dich danach fühlst.

Das bedeutet nun keineswegs, dass du alles Negative weglächeln sollst. Im Gegenteil: Niederlagen und Fehler können der Antrieb wichtiger Veränderungen sein. Speichere sie ab und frage dich, wer oder was genau schuld oder verantwortlich war. Nur so sind dir die unangenehmen Erlebnisse eine Lehre für die Zukunft. Für dich würde das nach deinem Marokko-Urlaub bedeuten, dass du dein Portemonnaie bei der nächsten Reise geschickter und sicherer verwahrst als in deiner Handtasche oder deinem Rucksack.

Der erste Schritt zu einem guten Leben besteht also darin, die Unberechenbarkeit des Lebens als Normalzustand zu akzeptieren – und das Beste daraus zu machen. Der nächste Schritt besteht darin, weniger auf andere und mehr auf dich selbst zu hören.

Du kannst nur dann an dir arbeiten, wenn du statt auf die Meinung anderer auf deine eigenen Fehler achtest.

Irgendwann hat sich der gesellschaftliche Imperativ breit gemacht, „man" solle die Meinung anderer Menschen wichtig nehmen. Dein Umfeld erhielt einen Freischein, mit lauter konstruktiver Kritik an dir herumzukritteln. Und die sozialen Medien haben das Ganze nicht besser gemacht: Überall sind Kommentare, Likes, Dislikes und Swipes zu finden, die kollektive Werturteile diktieren.

Dabei ist doch am allerwichtigsten, wie glücklich du mit dem bist, was du tust. Was bringt es dir, wenn dich die halbe Welt für deine Arbeit bauchpinselt, wenn du selbst nicht zufrieden bist? Am besten nimmst du Kritik weiter dankend an, aber speicherst sie mental in einer Schublade nachgeordneter Dringlichkeit. Erst zählt, was du selbst denkst. Später kannst du nachsehen, was an dieser oder jener Kritik dran ist.

Die Rückbesinnung hat den zusätzlichen Vorteil, dass du dich selbst

bewusster beobachtest. Stell dir folgende Frage: Welche drei Faktoren bilden für dich die Voraussetzungen für ein gutes, glückliches Leben? Vielleicht ein stabiles soziales Umfeld, die Liebe deiner Lieben und die richtige Lebenseinstellung? Denke als nächstes an drei Faktoren, die einem guten Leben im Wege stehen können. Drogen? Stress? Arbeitslosigkeit? Fällt dir etwas auf? Negative Faktoren liegen schneller auf der Zunge und sind fast immer konkreter.
Wir bekommen heutzutage immer gesagt, wir sollten unsere Energie auf eine positive Einstellung lenken. Dabei kannst du oft einfacher und schneller an dem arbeiten, was schief läuft. Die Hürden deines Glücks sind greifbarer als eine vage und diffuse Vorstellung davon. Sie zu beseitigen, bringt dich der ersehnten Zufriedenheit tatsächlich näher. Du hast die Macht, dich selbst gründlich und ehrlich zu analysieren. Du selbst kannst deine Fehler und Macken finden und lernen, sie zu vermeiden. Ein Amateurspieler beim Tennis z.B. verliert seine ersten Spiele deshalb, weil er zu viele eigene Fehler macht – und nicht etwa, weil der Gegner zu stark ist. Erfolgreiche Spieler haben gelernt, eigene Fehler zu vermeiden. Sie spielen routiniert auf Sicherheit und zwingen ihre Gegner zu den Fehlern, die das Spiel entscheiden.
Man könnte auch sagen: Achte wieder mehr auf dich. Wie oft hast du dich schon geärgert, jemandem vorschnell einen Gefallen zugesichert zu haben? Wäre ein Nein in all diesen Fällen wirklich so schlimm gewesen? Das vorschnelle Ja hat zum gesellschaftlichen Phänomen des reziproken Altruismus geführt. Wir fühlen uns verpflichtet, innerlich nach dem Motto „Wie du mir, so ich dir“ Buch über all die alltäglichen Gefälligkeiten zu führen.
Dabei vergeuden die meisten Gefallen unsere Zeit. Halte dich in Zukunft einfach an die Fünf-Sekunden-Regel: Warte nach einer Bitte fünf Sekunden lang, bevor du entscheidest. Das verschafft dir wertvolle Bedenkzeit: Ist deine Hilfestellung wirklich nötig oder käme dein Gegenüber nicht auch prima allein zurecht?
Natürlich gilt es auch hier, das gesunde Maß zu finden. Achte wieder stärker auf dich selbst, aber nimm dich trotzdem nicht zu ernst.

Nimm dich selbst und deine Erfolge nicht zu ernst.

Wenn man das Leben mit einem Spielfilm vergleicht, sind wir alle die Protagonisten unserer eigenen Geschichte. Und wie im Film merkt man schnell, wenn Figuren übertrieben bemüht sind, gekünstelt wirken oder sich allzu ernst nehmen. Darum hat sich Authentizität zu einer der wichtigsten Charaktereigenschaften gemausert. Aber was bedeutet es, wirklich authentisch zu sein?
Viele Menschen werden als authentisch bewundert, wenn sie entschlossen auftreten, beherzte Entscheidungen treffen und es immer schaffen, ihre Ansichten und Gefühle in Worte zu fassen. All das sind zweifelsohne tolle Tugenden – sie können aber kein Dauerzustand

sein. Niemand kann immer und überall gleich authentisch reagieren. Gefühle sind oft so komplex und schwer zu fassen, dass wir sie nicht in jeder Situation treffend artikulieren können. Genauso wenig ist es immer angemessen, seinen Emotionen freien Lauf zu lassen. Nicht nur, dass deine wahren Gefühle oft schwammig und widersprüchlich sind – sie gehen z.B. im Büro auch längst nicht jeden etwas an.
Echte Authentizität hat mehr mit Ehrlichkeit und Integrität zu tun. Sei, wer du bist, zeige, was du an Gedanken äußern und Gefühlen ausdrücken kannst, und lass deinen Worten Taten folgen. In manchen Fällen ist es sogar ratsam, sich für bestimmte Kontexte wie z.B. den Beruf eine bestimmte Rolle zuzulegen, in der du dann professionell, sachlich und zuverlässig auftrittst.
Weitere Charaktereigenschaften, die ein authentisches Auftreten auszeichnen, sind Bescheidenheit und Dankbarkeit. Ja, du hast mit Sicherheit Talente und Fähigkeiten, die Anteil an deinem Erfolg haben. Unsere privilegierte Situation hat allerdings auch viel mit Glück zu tun. Unsere Herkunft, unser sozialer Hintergrund, Beziehungen und zufällige Bekanntschaften, Gesundheit – sie alle sind ausschlaggebende Faktoren für die Entwicklung eines Lebens. Und sie alle liegen nicht in deiner Hand.
Mach dir also hin und wieder bewusst, wie viel du dem Zufall zu verdanken hast. Stell dir vor, eineiige Zwillinge werden direkt nach der Geburt getrennt. Der eine wächst in Zürich auf, der andere in Bangladesch. Obwohl beide dieselben Grundvoraussetzungen mitbringen, sind die Chancen auf eine erfolgreiche Karriere im westlichen Sinne für den Schweizer um ein Vielfaches größer.
Wir spielen also die unangefochtene Hauptrolle in unserem Film. Manchmal hilft es unserem Glück aber auf die Sprünge, wenn wir uns selbst nicht allzu ernst nehmen.

Hör auf zu grübeln, lebe dein Leben und wachse an deinen Erfahrungen.

Der Weg zu einem guten Leben hat also weniger mit vagen Wunschvorstellungen zu tun als mit der Beseitigung konkreter Hindernisse. Der handfeste Ballast, der dich schwer und träge macht, bietet dafür eine konkrete Angriffsfläche.
Kaum etwas belastet uns heutzutage so sehr wie Ängste und Sorgen. Sie lähmen uns und hindern uns daran, der Welt mit Offenheit und Zuversicht zu begegnen. Aber warum sorgen wir uns überhaupt so viel? Grundlegend ist die Fähigkeit zur Angst etwas ganz Natürliches. Sie bewahrt uns seit Jahrtausenden vor Gefahren. Ohne sie wären wir früher wie Lemminge von der Klippe gestürzt oder achtlos in die Fänge von Säbelzahntigern geraten. Unsere moderne Gesellschaft schürt allerdings viele Ängste, die nichts mehr mit Lebensgefahren zu tun haben.

Der moderne Mensch sorgt sich pausenlos: um seine Wirkung, die Ansprüche der Außenwelt und die Sicherheit seiner Anstellung oder sozialen Position. Das führt zu Rastlosigkeit und Dauerstress – oder einem lethargischen Dauergrübeln, das präventiv jeder unbequemen Situation aus dem Weg geht. Wenn dir bei so viel unbestimmter Angst der Kopf schwirrt, hilft nur eines: Schreib deine Ängste auf. Banne die diffusen Sorgen in konkrete und klare Worte. Zwinge sie aufs Papier und gib deinem Gehirn endlich die Gelegenheit, den Gedankenstrudel zu durchbrechen und sich zu entspannen.

Irgendwann bringt dich nämlich kein Gegrübel der Welt weiter. Wenn du dich z.B. zwischen Jobangebot A und B entscheiden musst, ist früher oder später jede Pro- und Kontra-Liste erschöpft. Dann musst du dir schlicht und einfach ein Herz fassen und eine Entscheidung treffen. Nur so geht das Leben weiter. Du übernimmst Verantwortung und siehst, was dabei herauskommt. Egal ob positiv oder negativ – nur durch echte Erfahrungen gewinnst du die Erkenntnisse, die dich deinem Glück näherbringen.

Genauso lähmend ist der Druck, zu allem eine Meinung haben zu müssen. Wir werden täglich von Hunderten von Nachrichten bombardiert und versuchen verzweifelt, den Durchblick zu behalten oder unsere Gefühle zu ordnen. Dabei ist doch die Frage, wie viel wir überhaupt von all diesen Themen verstehen und wie wichtig unsere Meinung zu ihnen wirklich für unser Leben ist. Rolf Dobelli sagt klar: 99% unserer Meinungen haben nichts mit unserer konkreten Lebensrealität zu tun.

Also sei ehrlich und lasse ziehen, was dich weder tangiert noch interessiert. Und wenn dir doch ein Thema wirklich am Herzen liegt, dann halte es wie mit den Sorgen: Schreibe auf, was in deinem Kopf umhergeht. Eine diffuse und gefühlsverzerrte Meinung wird viel klarer, wenn du sie in die geordnete Struktur verständlicher Sätze gießt. Hast du deine Argumente dann vor dir, kannst du sie viel einfacher definieren oder hinterfragen.

Geld und Luxus haben weniger mit Glück zu tun, als wir denken.

Der Kapitalismus mag nicht jeden von uns zur Geldgier verleiten, aber es scheint gesellschaftlicher Konsens, dass mehr Geld mehr Glück bringt. Als könnte man sich die Zufriedenheit kaufen. Aber geht die Gleichung wirklich auf?

Die Psychologie und die Glücksforschung haben diesen Zusammenhang längst relativiert. Für Menschen unterhalb der Armutsgrenze spielt Geld verständlicherweise eine existenzielle Rolle. Darüber zerfasert der Effekt rasant. In Deutschland ändert Geld z.B. ab einem Jahreseinkommen von 50.000 Euro nur noch wenig am Wohlbefinden einer Person – und alles, was über 100.000 Euro im Jahr liegt, hat überhaupt keinen Einfluss mehr.

Sobald unsere physischen Grundbedürfnisse nach Essen, Trinken, Schlaf und einem sicheren Dach über dem Kopf gedeckt sind, sorgt Geld nur noch für kurzweilige Höhenflüge. Eine Langzeitstudie aus dem Jahr 1978 hatte die Zufriedenheit von Lottogewinnern untersucht: Nahezu alle Neu-Millionäre waren bereits wenige Monate nach ihrem Hauptgewinn kaum glücklicher als zuvor.

Konsum und Luxus verschaffen uns also offensichtlich nur kurze Glücksspitzen. Das Gefühl ist nicht nachhaltig. Dass wir trotzdem unermüdlich konsumieren, liegt an der sogenannten Fokussierungsillusion: Wir neigen dazu, unsere Hoffnungen und Wünsche auf einen kleinen Ausschnitt der Realität zu projizieren und verlieren bereitwillig den Blick fürs große Ganze. Ein typisches Beispiel ist die Frage nach der Wunschheimat. Viele Menschen träumen sich instinktiv an warme Orte – also z.B. eher nach Miami als nach Helsinki. Dabei ist ein warmes Klima zwar schön, aber nicht entscheidend für die tatsächliche Lebensqualität. Im Klein Klein des Alltags spielen Berufschancen, öffentliche Verkehrsmittel, soziale Hilfen usw. eine viel größere Rolle als viele Sonnenstunden.

Ebenso konzentrieren wir uns beim Kauf von Konsumgütern nur auf ihren direkten Nutzen. Das führt dazu, dass die meisten materiellen Gegenstände zu Staubfängern werden oder gar unangenehme Haltungskosten verursachen. Ein klassisches Beispiel sind die teuren Sportwagen, die schon so manchen Neu-Reichen mittelfristig in Geldnot brachten.

Es gibt allerdings Ausgaben, die wenig kosten und lange glücklich machen. Besondere Erlebnisse, Reisen, Familienausflüge oder die gelegentlichen Abende mit Freunden – sie alle bescheren nachhaltige, glückliche Erinnerungen und deutlich mehr Freude als ein klobiger Plasmabildschirm im Wohnzimmer. Die Gleichung vom Geld und dem Glück geht also nicht auf. Die schönsten Dinge im Leben sind immer noch die, die man sich mit Reichtum nicht kaufen kann.

Aufmerksamkeit ist eine weitere wertvolle Ressource auf dem Weg zum Glück.

Ein gutes Leben hat also ein gutes Stück weit damit zu tun, wie wir mit endlichen Ressourcen wie Zeit und Geld umgehen. Es gibt allerdings ein knappes Gut, das unser Glück noch viel stärker bedingt: die Aufmerksamkeit!

Unsere Aufmerksamkeit steht heutzutage arg unter Beschuss. Sie muss sich täglich in einem wahren Bombardement aus E-Mails, Anrufen, Facebook-Likes und Twitter-Posts behaupten. Dabei passiert es schnell, dass wir neue Informationen mit relevanten Informationen verwechseln. Die lauten, schrillen und knatschbunten Reize haben leider meist den geringsten Gehalt. Den größten Tiefgang haben immer noch die leisen und langsamen Quellen wie Bücher oder

Zeitungen, die nicht vor lauter Bannern und Pop-ups aus allen Nähten platzen.
Im Gegensatz zu Zeit oder Geld lässt sich die Aufmerksamkeit auch nicht teilen. Vergiss die Mär vom Multitasking! Niemand kann seine neue Flamme beim Dinner bezirzen und gleichzeitig mit jemand anderem über WhatsApp chatten.
Der Psychologe Paul Dolan sagt sogar, dass unser Glück ganz wesentlich davon abhängt, wie sehr wir uns auf positive oder negative Aspekte des Lebens konzentrieren. Wenn du dich z.B. den ganzen Tag intensiv mit Kriegsberichterstattungen befasst, wirst du früher oder später selbst todunglücklich. Es wäre gesünder, dich regelmäßig kurz auf den aktuellen Stand zu bringen und den Rest deiner Aufmerksamkeit auf Dinge zu verwenden, die du ändern und genießen kannst. Allgemeinbildung ist wichtig, aber wenn du nicht gerade Politiker, Diplomat oder anderweitig involviert bist, kannst du leider nichts direkt am Kriegsgeschehen ändern. Lenke deine Aufmerksamkeit stattdessen lieber auf Dinge, die du in deinem Umfeld beeinflussen kannst und die dich gleichzeitig selbst auch glücklich und zufrieden machen, z.B. Geflüchteten Nachhilfeunterricht geben.
Eine weitere, wenig beachtete Glücksstrategie ist die Vorausschau. Dabei ist es so viel effizienter, Probleme im Vorfeld zu vermeiden, statt sie später mühsam zu lösen. Das Problem ist, dass präventive Maßnahmen einfach nicht spektakulär sind. Stell dir vor, zwei Piloten steuern in zwei separaten Maschinen auf ein monströses Unwetter zu. Der erste Pilot fliegt vorsichtshalber in großem Bogen um den Wirbelsturm herum. Der zweite hingegen steuert mitten hinein und manövriert das Flugzeug mit viel Mühe und Geschick durch die buckligen Turbulenzen hindurch. Und jetzt rate mal, welche der beiden Handlungen Hollywood verfilmen würde.
Fakt ist jedoch: Präventives Denken kann dir haufenweise unnötige Scherereien ersparen. Einfach indem du dir regelmäßig vorher überlegst, welche Risiken deine Handlungen bergen. Etabliere z.B. eine Routine, bei der du dir einmal in der Woche 15 kurze Minuten lang die größten Risiken deines aktuellen Lebens ausmalst. Analysiere dann rückwärts, mit welchem Verhalten du diese potenziellen Katastrophen provozieren könntest. So wirst du sensibel für unnötig riskante Handlungen, die du ohne Weiteres vermeiden kannst.
Vermeide Neid und Konkurrenzdenken und lebe entspannter und glücklicher.
Wir leben in einer Leistungsgesellschaft, da beißt die Maus keinen Faden ab. Wir bekommen von der Schule über das Studium bis ins Berufsleben eingeimpft, dass wir uns vergleichen, messen und gegenseitig ausstechen müssen. Im Kampf um Noten, Studienplätze und die besten Stellen. Das macht uns neidisch und frustriert, wenn

wir den vermeintlich Kürzeren ziehen. Mit einem guten Leben hat das jedoch rein gar nichts zu tun.
Kaum jemand ist über ein stechendes Neidgefühl erhaben, wenn der Nachbar samt Kindern entspannt den dritten Jahresurlaub angeht oder sich jemand im Freundeskreis eine wunderschöne Wohnung in Bestlage kauft. Warum können wir uns nicht einfach für andere freuen? Auch die Missgunst scheint uns buchstäblich in den Genen zu liegen: Die Primatenforscher de Waal und Brosnan belohnten in einem Experiment zwei Kapuzineräffchen jeweils mit einem Stück Gurke für das Lösen einer Aufgabe. Die beiden Affen konnten sich gegenseitig beobachten. Wenn einer der Affen nun eine Traube bekam, schmiss der andere die vergleichsweise mickrige Belohnung der Gurke wütend aus dem Käfig.
Glücklicherweise hat uns die Evolution mit der Fähigkeit zur Metareflexion gesegnet. Die zeigt uns, dass wir beim Vergleichen viel zu oft in die zuvor erwähnte Falle der Fokussierungsillusion tappen: Wir sehen nur den grüneren Rasen und vielleicht das schönere Haus, aber nicht das Leben darin. Wir überschätzen die Bedeutung eines Urlaubs oder eines schicken Autos und wir verkennen, dass Facebook- und Insta-Posts nur schöngefärbte Momentaufnahmen sind, hinter denen sich immer ein mindestens genauso verworrenes Gesamtbild verbirgt. Also hör auf, dich ständig zu vergleichen! Du bist, wer du bist, und hast, was du hast. Und das ist gut so.
Dasselbe gilt für das ständige Wettrüsten auf dem Arbeitsmarkt. Viele Menschen versuchen sich wie kriegswütige Autokraten mit Weiterbildungen, Zusatzqualifikationen oder Übereifer besser zu positionieren. Wir müssen nur sehen, wie selbstlos eine Kollegin Überstunden schiebt, schon fürchten wir insgeheim um das Bild unserer eigenen Leistung.
Dabei kann Konkurrenz dein Glück nur dämpfen. Je größer der Druck ist, desto schwieriger kannst du mit dir und deiner Leistung zufrieden sein. Eine Möglichkeit wäre daher, der Konkurrenz so weit wie möglich aus dem Weg zu gehen, z.B. indem du dir eine Nische am Arbeitsmarkt suchst, in der es wenig Wettbewerb gibt. Das erspart dir von vornherein jede Menge Frust und Unglück.
Natürlich machen dich all diese Dinge nicht von heute auf morgen glücklich. Mach dir aber bewusst, dass es immer auch anders geht. Es gibt Denkwerkzeuge und Wege, die zu einem guten Leben führen. Die Reise beginnt mit der schönen Erkenntnis, dass du bereits jetzt ziemlich zufrieden mit dir sein darfst.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieses Buches ist:
Glück lässt sich weder planen noch kaufen oder erzwingen. Es gibt etliche Ratgeber, die uns von der Kraft positiver Wunschgedanken

vorschwärmen. Dabei ist es viel einfacher, das zu vermeiden, was unserem Glück im Weg steht: Neid, irrelevanter Input und unangebrachte Kritik, übertriebene Ängste und unnötige Sorgen, Selbstüberschätzung, Konkurrenz und Unachtsamkeit. Besinne dich stattdessen auf das, was du hast und längst schon bist und kannst. Konzentriere dich auf das, was dir wirklich wichtig ist, und werde dir bewusst, dass deine eigene Einstellung der Schlüssel zu einem guten Leben ist.

Buch im Amazon Shop